

zdravenovice

brezplačni mesečnik

SEPTEMBER 2015



Čebelica ve, kaj
za male junake
dobro je.



Izdelki junior iz Medexa

Za zdrav vsakdan otrok

Več na strani 47.



medex

Alzheimerjeva demenca

Hripavost • Prva pomoč • Elektrokemoterapija • Ultrazvočna punkcija rame • Priprava kože na jesen • Spolnost po srčnem infarktu • Inkontinenca pri moških • Hrana za srce • Pesticidi v hrani • Zdravi zajtrki in malice • Debelost pri otrocih

Upam, da ste preživeli lepe počitnice. Stavim, da so tudi letos prehitro minile. Pa je spet tu služba za vse zaposlene, za nekatere otroke vrtcev, za druge šola. Hladna jutra, potem pa toplota, a že krajši dnevi z manj sonca, več zadrževanja v zaprtih prostorih skupaj s sodelavci in sošolci ter stresno prilagajanje na delovno rutino so idealne razmere, da se že pred začetkom jeseni česa nalezemo. Sezona prehladov in gripe je le še korak stran, zato je že zdaj pravi čas, da poskrbimo za svoj imunski sistem ter dvignemo odpornost tudi našim najmlajšim, da bodo zdravi in polni energije v novem šolskem letu lahko sledili svojim obveznostim in izbranim dejavnostim. Ne pozabimo na primeren zajtrk in malico ter delo možganov spodbudimo tudi s hrano. Uspešno delo želim!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci, želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja@zdrave-novice.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danjel Kmetec, danjel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danjel Kmetec, danjel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Sasa Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektorja: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alerka Peteršič Nizmah, Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prenos: Spie99.net
Fotografije: 123rf.com, Hisa Idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: **SET** tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Medex d.o.o.

HISAIDEJ
INOVATIVNA REŠENJA

Izdajatelj: HISA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Prihodova ulica 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Ijäs, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDJEUROPE št. 1558
Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:
www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 9 Brez antibiotika nad okužbe sečil
- 10 Ko ste hriparji, tudi šepetanje skoduje
- 12 Tudi starejši lahko rešujejo življenja
- 14 Elektrokromoterapija – učinkovito lokalno zdravljenje raka
- 16 Pogledite v školjko, preden jo izplaknete!
- 18 Dvig starostne meje v programu Svit
- 20 Nenadna in močna bolečina rame?
- 26 Kako pripraviti kožo na jesen in zimo
- 28 Spolnost po srčnem infarktu
- 30 Stresna urinarna inkontinenca – tudi pri moških
- 34 Hrana za srce in ožile
- 38 Pesticidi v hrani – kaj lahko storimo?
- 40 Pripravimo zdravo malico za v službo in šolo
- 42 Mleko in mlečni izdelki – zdrava ali nezdrava hrana?
- 43 Pomanjkanje železa?
- 44 Pomen vitaminov in mineralov za zdravje otrok
- 46 Kako okrepiti imunski skistem otrok
- 48 Prekomerna telesna teža in debelost pri otrocih
- 50 Mesta vse več pozornosti namenljajo kolesarjenju
- 54 Oblikovanje ukrepov za aktivno in zdravo staranje
- 58 Obnavna Alzheimerjeve demence v Sloveniji – med bližnjem in budo
- 62 **Ko ne vidiš več izhoda**
- 64 **Življenje iz afekta**
- 66 Klecica pesa za zdravo kri

Strokovni sodelavci:

- Prof. dr. Damjan Mikličič, Laboratorij za biokemijo, Fakulteta za elektrotehniko
- prof. dr. Gregor Serša, univ. dipl. biol., Onkološki inštitut Ljubljana
- Inna Žnidarič, dr. med., specialista radiologija, Medical center Rogaska
- Prim. asist. mag. Martin Bižec, dr. med., spec. pediatra – Klinika za pediatrjo UKC Maribor
- Jadranka Kosinka Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologija,
- dr. Aljaž Plavnik, univ. dipl. geogr., Urbanistični inštitut

Slovenje

- Alja Dimc, prehranska terapevka, Holistič Center
- Maja Jereb, certificirana nutricionistka, www.projekcije.net
- Anja Prstavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, www.projekcije.net
- Senci Lesnjak, mag. inž. prehrane
- Natasa Simovec, spec. za poravnavo telesne drže s cervikalno utrditveno Egozove (ZDA)
- Barbara Sarič, psihoterapevka,

specializirana psihosocialna

- Holistič center BTC, Ljubljana
- dr. Franci DAGARIN, BA ph., Zaviad P.A.S., Kranj
- Vesna Jarc, seksualna psihoterapevka, ustanoviteljica projekta Seksokom
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Rdeči križ Slovenije
- Simona Jančič
- Milla Kovčič
- Miroslava Hvala
- Julija Čupić
- Anžeta Čelovnar
- Josp Dukarič

Za delnice, v katerih je obravnavano delovanje učnikov in zdravi, velja obsejna moralnost za zdravje. Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnavajo zdravniki, ki se sme izogibati le na zdravilni recepti. O priložnosti zdravlja za uporabo pri posameznem bolniku lahko preveč je posredovanje zdravnik. Oglejte si vsebino dodatno pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebino, ki se navedeno v oglašitvi sponzorirani in katih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna agencija mora kakovostno. V vsaj se postara miruje različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za priložnost njihovih misli ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +386 2 462 20 52

Minafiškova ul.6
2000 Maribor

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove
in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili,
zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki



ŽIVLJENJE IZ AFEKTA

Pomislili bi, da so afekti sami po sebi motnja v psihičnem delovanju, a ni tako. S čustvi, razpoloženji in reprezentacijami o sebi in drugih se namreč povezujejo v koherentno celoto, v kateri so njena pomembna »substanca«. V vlogi primarnega motivacijskega sistema namreč povezujejo reprezentacije o sebi in drugih.

besedilo: dr. Franci Dogarin, BA PhD, Zavod Polihospitalno središče, Ljubljana

Gre za psihofiziološke vedenjske vzorce, ki vključujejo prijetna ali boleča subjektivna doživetja, kognitivno oceno situacije trenutka, mišični in nevrovegetativni vzorec ter specifičen

izraz na obrazu kot dejavnik osrednjega pomena v medosebni interakciji. Pomembno je vedeti, da so afekti pod vplivom nevrokemičnega sistema, katerega rezultat je lahko, da je

posameznikov odziv in neki okoliščini povsem nefunkcionalen. Ob tem bi lahko govorili tudi o t. i. obnašanju »acting out«, vedenjskem ekstremu, katerega cilj je izražanje misli in/ali občutij, ki jih je neka oseba nesposobna izraziti drugače oz. bolj funkcionalno. Zato na primer loputa v vrati, tolče po mizi, meče knjige, buta ob zid, napade sočloveka, tudi strmoglavi letalo ... In vse to le zato, da bi se osvobodila duševnega pritiska, se pomirila in s tem počutila mirnejše.

Volja brez moči

Pri afektu gre za duševno tvorbo, v katero se zliiva vsako okrepljeno, zlasti ritmično občutje, ki pri posamezniku na splošno okrepi neko določeno občutje in se prav zato pomembno razlikuje od razpoloženja. Izkušnja čustva je v tem primeru izrazito osebna in s tem čustvom so povezani tudi zunanji izrazi silovitih notranjih občutij, nad katerimi je volja brez moči, da bi jih lahko nadzorovala in ustavila v njihovih najsilovitejših izpadih.

O stanju afekta običajno govorimo, ko obstoječi izrazi čutenj ne ustrezajo moči in intenzivnosti vznemirjenja ali tesnobe, ki jo nekdo doživlja. Gre za stanje, ki potrebuje nov pomen, da bi se to vznemirjenje pomirilo in da bi mu bilo omogočeno vstopiti v zavestno čustveno dinamiko.

Potek afekta

Vsak afekt se začne z bolj ali manj intenzivnim občutkom, ki konstituira afekt s sebi lastno kakovostjo in usmerjenostjo. Refleksija tega začetnega občutja so bodisi duševni procesi zaradi asociacijskih in spoznavnih pogojev



Vzdrževanje zastrašujočih stanj v ljudeh poraja različne stiske, ki so lahko tako zelo hude, da vodijo celo v samomorilnost. To je še zlasti nevarno pri tistih ljudeh, ki so osebno prestrašeni in negotovi zaradi ranjene vznesenosti.

bodisi zunanji vtis. Občutja, ki sledijo, so odvisna od spremljajočega poteka na predstavnih ravni in se pri posameznih afektnih značilno razlikujejo tako po

kakovosti občutka kot po hitrosti dogajanja. V sklepnih fazah se afekt konča z občutenjem, ki obmiruje, in v tem stanju afekt izveni. Če ni tako, gre afekt na začetek in udari ponovno. Zunanja manifestacija tega je pretiran čustveni izbruh, ki popolnoma prežame posameznika. Ker so v ospredju svojska čustvena dogajanja, afektivna stanja sledijo paleti čustev in razpoloženj.

Odzivi

Afektivni odzivi se ne kažejo zgolj na vedenjski in kognitivni ravni, pač pa je zelo izrazit tudi fiziološki odziv telesa. Drug drugemu sledi čustveni dražljaji namreč zlahka pospešijo delovanje srca, krvnega obtoka in dihanja. Prav tako povzročijo tudi zaznavne spremembe v gibanju zunanjih organov (mimika, kretnje in drugo), na primer izrazno premikanje), vznurjenosti živčnega sistema in mišičnem tonusu.

Stanja afekta krepijo še spremljevalni fizični pojavi (premikanje, vazomotorične motnje). Pri psihiatričnih pacientih se po navadi zrcalijo v izgredih, ki so t. i. reakcije kratkega stika. Sprejeli jih majhni, večinsoma nepomembni vzvodi. Gre za oblike znižane tolerance na frustracijo oz. znižane praga za razdražljivost ali nasilje, rezultat pa je buren in nenavaden močan bes, po katerem se po navadi izkaže, da so se napetosti v povesnem kopolice že dalj časa.

Med tistimi, ki hitro vzkopijo in preidejo v afekt jeze in besa, s tem pa tudi k nasilnim dejanjem, so nekateri osebnostno manj diferencirani (bolj prvinski). Z večjo razdražljivostjo in (večinoma) verbalno napadalnostjo odgovori na provokativne dražljaje tudi mnogo bolnikov z okvarami na možganih. Osebnostno spremenjeni bolniki z epilepsijo so na primer bolj vzdražljivi ob nasilju takrat, ko so v negativno obarvanih stanjih disforije

(odmik od navadnega razpoloženja v smer čustvenega nezadovoljstva, strahu, nemira, pobitosti, razdražljivosti, zlovoljnosti, evforičnosti, vznurjenosti).

izjemoma kot po pravilu napad usmeri tudi v ljudi. Podobno velja tudi za tiste s konverzivno simptomatiko (histerike), čeprav njihovi napadi (slepo klofutanje, brcanje, praskanje, grizenje) na soljudi niso resnejši in so usmerjeni le v tistega, ki ga ocenijo kot nasprotnika.



Z večjo razdražljivostjo in (večinoma) verbalno napadalnostjo odgovori na provokativne dražljaje tudi mnogo bolnikov z okvarami na možganih.

Nasilno vedenje

K nasilnemu vedenju so nagnjeni tudi disocialni ljudje – trpeči iz skupine duševnih motenj, ki pogosto odsevajo zapletenosti v socialnih odnosih. Če se taki ljudje znajdejo v zaprtih ustanovah (na primer bolnišnice in zapori), se v njih nakopičena napetost občasno sprosti kot besnilo. Povesneli ima zoženo zavest ter je zmeden in dezorientiran. Lahko uničuje stvari okoli sebe, a prej

Patološki strah

Tudi patološki strah, ki se na primer kaže v stanjih tesnobe, panike, depresije, obsesivno-kompulzivne motnje, odvisnosti in je na prvi pogled brez nekih očitnih vzrokov, v sebi pogosto nosi afektivni naboj. Ta je lahko posledica travmatične izkušnje v otrostvu ali v odraslosti. Strah se v vsakega izmed nas lahko integrira prek družbenih norm, ki naj bi bile v določenem življenjskem prostoru v splošnem sprejemljive in ki krojijo tako osebno kot kolektivno družbeno podobo razpoloženja v tem prostoru. Vzdrževanje zastrašujočih stanj namreč v ljudeh poraja različne stiske, ki so lahko tako zelo hude, da vodijo celo v samomorilnost. To je še zlasti nevarno pri tistih ljudeh, ki so osebno prestrašeni in negotovi zaradi ranjene vznesenosti. Gre za življenjske okoliščine, ki so brez ustrezne psihološke podpore težko razrešljive, pomaga pa lahko le nekdo, ki nastalih okoliščin ne minimalizira ter z lastno pozitivno izkušnjo takega posameznika v stiski podpre z empatičnim razumevanjem in potrditvijo, da vznesenost, tako osebna kot splošna, v določenem trenutku ni bila zaman.

Zdravljenje

Zdravljenje afektivnih motenj je zapleteno in brez sodelovanja med zdravnikom in pacientom ni nikoli optimalno. Poleg farmakološke terapije so pri zdravljenju afektivnih motenj pomembni tudi individualni ali skupinski psihoterapevtski pristopi, s katerimi posameznik spremeni temeljna prepričanja o sebi in svetu. Prav iz teh prepričanj namreč izvirajo negativne misli, ki določajo njegov način odzivanja na okolico.